

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM

2010 – 2013

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jana Lukáčová

Kvalita spánku a pracovní prostředí

Praha 2013

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Marie Vacínová, CSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR FULL-TIME STUDIES

2010 - 2013

BACHELOR THESIS

Jana Lukáčová

The quality of sleep and working environment

Prague 2013

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PhDr. Marie Vacínová, CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 1. 3. 2013

Jana Lukáčová

.....

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí práce paní PhDr. Marii Vacínové, CSc. za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce.

Anotace

Tato bakalářská práce zkoumá kvalitu spánku u manažerů a lidí pracujících v odlišném pracovním prostředí. Teoretická část popisuje co se děje během spánku, spánkové nemoci a možné způsoby léčby. V druhé teoretické části rozebírá pracovní prostředí jako možné příčiny vzniku stresu a nekvalitního spánku. Praktickou část bakalářské práce tvoří dotazníkové šetření, které zkoumá zda skutečně pracovní prostředí ovlivňuje nekvalitní spánek u manažerů a zaměstnanců a u koho více.

Klíčové pojmy

Dotazníková šetření, kvalita spánku, manažeři, pracovní prostředí, spánek, spánkové poruchy, zaměstnanci.

Annotation

This bachelor thesis examines the quality of sleep for managers and people working in different work environments. The theoretical part describes what happens during sleep, diseases and possible treatments. In the second theoretical part, discusses the work environment as possible the causes of stress and poor sleep. The practical part of the bachelor thesis consists of a questionnaire examining if the work environment effects sleep quality for managers and employees and for whom more.

Key words

Managers, the quality of sleep, sleep, sleep Disorders survey, staff, working environment.

OBSAH

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 SPÁNEK	10
2 SPÁNKOVÉ PORUCHY	16
3 PARASOMNIE	19
4 NESPAVOST A NADMĚRNÁ DENNÍ SPAVOST	22
4.1 Nespavost	22
4.2 Nadměrná denní spavost	23
5 SPÁNKOVÁ HYGIENA.....	24
6 RADY PRO LEPŠÍ SPÁNEK	26
7 LÁTKY PODPORUJÍCÍ SPÁNEK A LÉKAŘSKÉ VYŠETŘENÍ	28
8 STRES	30
9 PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ.....	32
10 KVALITA SPÁNKU A PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ	35
PRAKTICKÁ ČÁST	36
11 CÍLE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ A HYPOTÉZY	36
12 MATODIKA.....	37
13 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	38
14 DISKUSE	61
ZÁVĚR.....	62
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	63
SEZNAM OBRÁZKŮ	65
SEZNAM PŘÍLOH	66

ÚVOD

Autorka se bude zabývat kvalitou spánku lidí na různých pracovních pozicích a také na pozici manažer a zkoumat, jakou roli hraje pro jejich duševní klid a zároveň také příjemný a kvalitní spánek jejich pracovní prostředí. Pracovní prostředí na každého člověka působí odlišným způsobem. Někomu vyhovuje, jinému přináší stres. Tento stres se dříve či později odráží v jejich běžném životě a také v nekvalitním spánku.

Autorka si toto téma pro svoji bakalářskou práci vybrala záměrně. Její spánek není ještě úplně ovlivněn pracovním prostředím, avšak i přesto špatně spí. Zdají se jí noční děsy, který často ovlivňují její existenci v normálním životě. Cítí se unaveně a nepodává dostatečný fyzický ani psychický výkon. Svoji práci se zaměřila na pracovní prostředí, protože se domnívá, že toto odvětví patří mezi nejnáchylnější místa pro získání stresu, který dále pokračuje ve špatný spánek a nemoci s tím spojené.

Cílem této práce bude zkoumání lidí v jejich pracovním prostředí a zároveň i dalších aspektů, který se v tomto prostředí nachází. Autorka bude zkoumat, zda skutečně pracovní prostředí může mít zjevný vliv na kvalitu spánku, nemoci s tím spojené a zároveň podávání špatného pracovního výkonu. Vybrala si zkoumat obyčejné zaměstnance, ale i manažery a zjistit, zda je pracovní prostředí ovlivňuje či nikoliv. Dalším bodem zkoumání bude zjistit, zda toto pracovní prostředí ovlivňuje více zaměstnance či manažery či nekvalitní spánek postihuje všechny povolání stejnou mírou.

Práce bude koncipována jako teoreticko-empirická část z nichž v prvních bodech autorka rozebere kompletně co je to spánek, spánkové poruchy, spánkovou hygienu, a možné způsoby léčení špatného spánku. Léčení užíváním hypnotik, relaxačních technik či průběh léčby v lékařské laboratoři. V dalších bodech naopak stručně popíše pracovní prostředí a v popisu se spíše zaměří na odvětví, které je nejnáchylnější ke vzniku stresu. Jedná se především o nedostatečné pracovní prostředí, které udává kategorizace práce jako např. špatné osvětlení, hluk, chlad atd. Stres se však může dostavit i z důvodů špatného kontaktu s kolegy či nadřízenými a dalšími vlivy jako např. nespravedlivým odměňováním. To vše může špatně ovlivnit psychiku člověka a následný stres vede ke špatnému spánku. Autorka provede empirický výzkum formou dotazníku s respondenty v počtu 100 manažerů a také s respondenty v počtu 100 zaměstnanců. Zjistí, zda stresem z jejich pracovního

prostředí a špatným spánkem manažeri a zaměstnanci trpí a zda více zaměstnanci či osoby jim nadřízené.

Autorka by ve své práci chtěla vyzdvihnout problematiku způsobenou špatnými vlivy v pracovním prostředí. Tyto vlivy si mnohdy ani sami lidé neuvědomují a připisují své potíže, ať už psychické či fyzické, pouze potížím z přepracování. Je však nezbytně důležité uvědomit si problém a udělat první krok ke zlepšení. Výsledkem bude zdravý a kvalitní spánek.

TEORETICKÁ ČÁST

1 SPÁNEK

Stručná historie spánku

Spíme asi jednu třetinu našeho života. To je více, než čas, který věnujeme práci, přátelům a koníčkům. Vzpomeňme si však, kolik úsilí věnujeme myšlení na práci, přátele a koníčky a jak málo uvažujeme o spánku jako takovém. Bereme ho jako samozřejmost, přitom je jednou z nejzákladnějších našich potřeb.

Každý živý tvor spí. Někteří spí kratší dobu jako například hmyz, bakterie ... a někteří naopak mají delší cykly spánku, když se ukládají ke spánku zimnímu.

Protože spánek potřebuje každý, je velmi fascinující se o něm zajímat trochu blíže. Bohužel se ale vědecký výzkum nachází teprve v počátcích.

Již staří Řekové měli boha spánku, který se jmenoval Hypnos. Hypnos byl pro ně plný záhad, žil prý v tmavé jeskyni a byl bratrem Smrti a synem Noci. Staří Řekové tomuto bohu moc nedůvěřovali, mysleli si, že je ovládá proti jejich vůli.

„Jak šel čas, snažili se lékaři a filosofové vysvětlit spánek vědeckěji. Dlouho se držel názor Aristotelův, který tvrdil, že spánek je projev omámení mozku výparů z jídla, jež se nám rozkládají v žaludku.“¹ Tento Aristotelův názor trval až do 15. či 16. století, kdy vědci zjistili, že toto není fyziologicky možné. Poté přišlo ještě několik teorií, které se však také nepotvrdili.

Roku 1929 přišel průlom, když německý psychiatr Hans Berger vynalezl přístroj nazvaný elektroencefalogram, zkráceně EEG. Pacientovi připevnili na hlavu elektrody a lékaři zaznamenávali díky EEG elektrickou aktivitu jeho mozku.

Největší pokrok učinil americký psycholog Nathaniel Kleitman a jeho student Eugene Aserinsky v 50. letech, když pozorovali spící nemluvněta. Všimli si, že se oči za zavřenými víčky v určitých intervalech pohybují a tento pohyb je doprovázen mozkovými rytmy, které se zaznamenaly na EEG. Objevili tím první fázi tzv. REM (rapid eye movement – rychlé pohyby očí) a zanedlouho poté, byly objeveny ještě čtyři další fáze spánku.

Tisíce let si lidstvo myslelo, že mozek během spánku vypíná a nefunguje. Pokrok však ukázal, že tomu tak není. Nejenom že mozek je během spánku činný, dokonce je i aktivní. Ukazuje nám obrazy, který nazýváme sny.

¹ IDZIKOWSKI, CH. *Zdravý spánek*. Praha: Slovart, 2012. 160 s. ISBN 978-80-7391-545-2. str.12.

Co je to spánek?

Spánek jak již bylo řečeno je něco zatím jen zčásti prozkoumaného. To co však dobře víme je, že je důležitou součástí našeho života. Podle pořekadel „ráno je moudřejší večera“ či „vyspíme se na to“ nám slovo spánek naznačuje, že po probuzení bude všechno lepší a lehčí. Pravdou ale je, že spíme proto, abychom donutili tělo a mysl se zastavit a provést vnitřní údržbu, čímž se chráníme před totálním vyčerpáním.

Vědci se shodují, že spánek je útlumově-relaxační fáze organismu. Při spánku se snižuje tělesná teplota, zpomaluje se dýchání a snižuje se krevní tlak. Činnost mozku je stále funkční a během spánku se lidem zdají sny.

Průměrně v noci spíme 6 až 9 hodin a během této doby projdeme čtyřmi až pěti cykly, který trvají zhruba 90 minut. Tyto cykly prokládáme krátkými úseky bdělosti, na které si ráno nepamatueme. Tyto cykly se během noci několikrát opakují.

Co se děje při spánku?

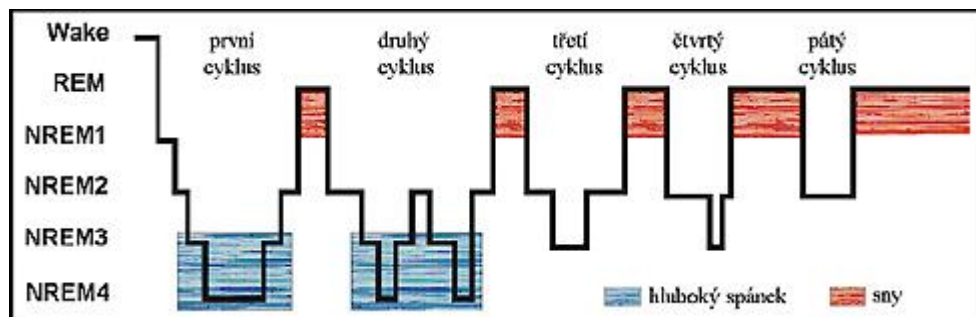
Spánek má určitou strukturu a v ní se střídá fáze REM a NREM (Non-REM).

Když jsme vzhůru, tak je naše aktivita velmi rychlá. Toto stádium bdělosti nazýváme **Stadium 0**. Změna nastává, když usínáme. Aktivita mozku se začíná zpomalovat a přichází spánkové **Stadium 1**. Toto stadium vystihuje ospalost nebo velmi lehký spánek. Dochází k uvolnění celého těla, zpomaluje se dýchání a srdeční tep. Začínáme usínat a nastává další spánkové stádium - **Stadium 2**. Je to středně hluboký spánek a trvá asi polovinu noci u dospělých. V tomto stádiu nás může cokoliv vyrušit a úplně vzbudit. Pokračujeme-li ve spánku, stává se stále více hlubším. Nastávají **Stadia 3 a 4** neboli pomalovlnný spánek delta. Stadium 3 je hlubší spánek než stadium 2 a stadium 4 je hlubší spánek než stadium 3. Společné ale mají to, že obě stadia mají opravdu tvrdý spánek, při kterém člověka nevzbudí běžné podmínky jako u předešlých stádií. V této fázi je člověk zcela uvolněný, má pomalý tep a klesá tělesná teplota.

*„Spánková stadia se postupně střídají a asi po 1-2 hodinách dochází ke změně v mozkové aktivitě. Srdeční tep se začne zrychlovat, zrychluje se dech, ale stále tvrdě spíme. Tento stav nazýváme fáze **REM stádium** spánku, během kterého se zdají sny. První stádium REM trvá obvykle 10-15 minut a poté spánek pokračuje opět ke stádiím*

2, 3 a 4 a potom následuje opět stádium REM. Tento tzv. **spánkový cyklus** se během noci vystřídá asi 4-5 krát.“²

Obrázek 1: Spánkový cyklus



Spánkový cyklus.[online].[cit. 2013-01-26]. Dostupné z:
<http://www.luciddreaming.wz.cz/>

Sny

Během spánku procházíme několika fázemi avšak stádium REM je odpovědné za sny. (Sny se samozřejmě mohou zdát i v jiné fázi, ale to jen zřídka). V této fázi mozek aktivně pracuje a třídí vzpomínky, plány a všechny dobré i špatné myšlenky. Fáze REM a sny jsou pro zdraví nezbytné. Sen je jakousi hrou, při které řešíme naše vzpomínky i budoucnost, řešíme kritické situace či pozitivní emoce a ani ty nejoblavnější sny by neměli být považované za škodlivé. Náš mozek se pouze snaží vyřešit nějaký konflikt a v případě opakujících se nočních můr mohou být v pozadí nějaké traumatické zážitky o kterých ani nemusíme vědět, nebo které jsme už dokonce zapoměli.

Proč si někdo sny pamatuje a jiný ne? To záleží na fázi, ve které se probudíme nebo ve které vás něco probudí. Také pokud většinu noci prospíme ve fázi NREM, ve které se sny vyskytují jen zřídka, je pravděpodobné, že si sen ráno nebudeme pamatovat.

Proč spíme?

Kvalitní spánek nám umožňuje fyzickou i psychickou obnovu, zvyšuje odolnost proti nemocem, pomáhá ukládání naučeného do paměti, regeneruje hojení a

² FINE, C. *Mozek*. Brno: Jota, 2009. 348 s. ISBN 978-80-7217-686-1. str. 174

kompletně přispívá zdravému růstu organismu. Zdravý spánek avšak nemusí být pouze a jen pro lidské zdraví a dobrou náladu, jak je všem jistě známo.

Mnoho příběhů také říká, že někdo něco ve snu vymyslel. Např. Atomový vědec Niels Bohr viděl ve snu model atomu. Německý chemik Kekulé von Stradonitz ve snu objevil vzorec benzenu, který udělal revoluci v organické chemii. Mnozí hudebníci údajně komponovali ve spánku. Stravinskij ve spánku slyšel hudbu, kterou pak ve dne zapsal. *„V základech psychoanalýzy je Freudova „interpretace snů“. Slavný otec psychoanalýzy je přesvědčen, že ve snech probíhá řešení podvědomých problémů.“*³

Kolik spánku člověk potřebuje?

Říká se, že by měl dospělý člověk průměrně spát okolo osmi hodin, avšak každý člověk je jiný a potřebuje spánku jiné množství. To jestli bude spát více či méně má již geneticky předurčeno. Někomu stačí třeba jenom pět hodin spánku, neboť umí spát dostatečně hluboce. Potřeba spánku se také mění věkem. Čím je člověk starší, tím se jeho spánek zkracuje a přibývá spánkových poruch.

Při dlouhodobém nedostatku spánku tělo hůře obnovuje buňky a tkáně a to navozuje změny rychlejšího stárnutí. Nedostatečně vyspalý člověk bývá podrážděný, snižuje se jeho soustředění a tento stav může nakonec vyústit v trvalý stres. Také přerušovaný spánek nám navozuje chronickou únavu, náchylnost k nemocem i pracovních či jiných úrazů.

*„Také je důležité poznamenat, že nezáleží jen na délce spánku, ale také na jeho hloubce a kvalitě. Vědci přišli k závěru, že samotná délka není důvodem případného svěžího pocitu po probuzení. O tom, jestli se po probuzení budeme cítit čilí a odpočatí, rozhoduje zejména zastoupení hlubokého spánku (stadium 3 a 4) během noci, ale velmi důležitým faktorem je také počet proběhlých úplných spánkových cyklů. Pokud spíme přirozeně, tj. bez budíku, probouzíme se obvykle po nějakém násobku spánkového cyklu (tedy přibližně po násobcích 1,5 hodiny) a nejčastěji se po ránu probouzíme po skončení REM fáze spánku, která každý spánkový cyklus uzavírá. Při probuzení po ukončené REM fázi se cítíme čilí. Pokud nás ale něco probudí dřív, nebo znovu usneme třeba na půl hodiny, je velká pravděpodobnost, že se probudíme uprostřed cyklu a proto máme pocit „nevyspalosti“.“*⁴

³ PRAŠKO, J., ESPA-ČERVENÁ, K. a ZÁVĚŠICKÁ, L. *Nespavost*. Praha: Portál, 2004. 102 s. ISBN 80-7178-919-4. str. 20.

⁴ PRAŠKO, J., ESPA-ČERVENÁ, K. a ZÁVĚŠICKÁ, L. *Nespavost*. Praha: Portál, 2004. 102 s. ISBN 80-7178-919-4. str. 19.

Vnitřní hodiny

Každý člověk má v těle zabudované své vnitřní biologické hodiny. Tyto hodiny slouží ke sladění s denním slunečním cyklem zhruba v 24 hodinovém intervalu (u některých lidí je nepatrně delší a u některých zase nepatrně kratší) a zpracovávají světlo a tmu. Tyto 24 hodinové cykly se nazývají cirkadiánní rytmy. Tvoří je asi 10 000 nervových buněk vyskytujících se v mozku poblíž center řídících spánek, bdělost či zrak. Jsou naprogramované tak, aby lidé chodili spát a vstávali plus minus pár hodin stejně. Lidé, kteří mají své biologické rytmy malinko zpožděné, chodí pozdě spát a následně také ráno déle spí, těmto lidem říkáme „sovy“. Naopak lidé, kteří mají své biologické hodiny malinko napřed, chodí brzy spát a ráno brzy vstávají, říkáme „skřivani“. Tento rytmus má každý člověk vnitřně daný a je obtížné se ho snažit změnit. Např. pokud jste sovy a půjdete spát o hodinu dříve, celou hodinu nebudete moct usnout.

Je důležité pracovat na svém kvalitním spánku, ale také ho přizpůsobit svým vnitřním hodinám.

Mýty o spánku

Je řada mýtů o spánku, které nutí lidi bát se ulehnout večer do postele a usnout. Lidé si vymýšlejí starosti se spánkovými poruchami, které je udržují v bdělém stavu, přitom se ve většině případů jedná pouze o běžné fyziologické věci. Domnělé nedostatky vedou k napětí a v důsledku napětí nemohou usnout. Nakonec to působí jako začarovaný kruh.

- **Je nutné spát alespoň 8 hodin denně** – Mnoho lidí spí méně než 8 hodin denně a nedělá jim to žádné problémy v běžném denním fungování. Nejsou unaveni ani rozladěni. Jak již bylo řečeno, závisí to na genetické předurčenosti a hloubce spánku. S věkem také potřeba spánku značně klesá.
- **Nedostatek spánku může poškodit zdraví** – *„Americký vědec prof. Murcia tvrdí: Většina lidí si vyrábí intelektuální problémy, pokud si dělají starosti kvůli údajnému nedostatku spánku. Pokud si budou myslet, že jim bude špatně, tak jim opravdu špatně je. Když budete spát 90 minut a já vám po probuzení řeknu, že jste spali 8 hodin, budete určitě spokojeni a fit. Pokud budete opravdu spát 8*

hodin a já vám řeknu, že jste spali jenom 45 minut, budete se cítit unavení a vyčerpání“.⁵

Podle tohoto tvrzení můžeme prohlásit, že hodně našich problémů je pouze vyvolané naší psychikou. Něco si tak moc přivoláváme, až tomu nakonec začneme věřit a skutečně se tento stav dostaví. Existuje řada příběhů, kdy se naopak někdo vyléčil pouze proto, že si to skutečně přál.

- **Pouze nepřerušovaný spánek je zdravý** – Je zcela běžné, že se člověk během noci několikrát probudí a ani o tom neví. Když však začne vnímat a stresovat se těmito probuzeními, výrazně se zhoršuje jeho celková kvalita spánku.
- **Když se v noci probudím, již spánek nenaskočí** – Probuzení během noci, jak již bylo řečeno je zcela normální. Člověk, který se probudí z REM fáze, není úplně probuzený. Po chvilce usne znovu.

⁵ PRAŠKO, J., ESPA-ČERVENÁ, K. a ZÁVĚŠICKÁ, L. *Nespavost*. Praha: Portál, 2004. 102 s. ISBN 80-7178-919-4. str. 52.

2 SPÁNKOVÉ PORUCHY

Hodnocení kvality spánku

Není dobré pouštět se do zlepšování spánku, pokud nebudeme vědět, kde je problém a co tento problém zavinilo. Nejprve musíme zjistit příčinu špatného spánku a poté můžeme naordinovat léčbu.

Z odborných publikací se můžeme dozvědět, že problémy se spánkem postihují 30-40% populace rozvinutých zemí. Autor knihy „Nespavost“ z roku 2004 Praško však uvádí číslo ještě vyšší až 60%.

Porucha spánku z maladaptace

Tato porucha je fyziologická. Reaguje na změnu situace, do které se člověk dostal. Člověk může zažívat stres např. v pracovním prostředí nebo může být napjat když očekává nějaké výsledky či vysvětlení. Tato porucha se vyřeší, když člověk dostane odpovědi na své otázky a přestane zažívat stres. Navrátí se zpět příjemný spánek.

Syndrom nočního ujídání

Noční jení je typické pro kojence a asi pro 5% dětí ve věku 0,5-3 roky. Když ale dospělý člověk nemůže po probuzení usnout dokud se nenají nebo nenapije, a tento stav se mu každou noc opakuje, trpí zřejmě syndromem nočního ujídání. Tento syndrom se objevuje v období, kdy lidé trpí neúspěchem či pracovním podceňováním. Přes den však tyto lidé žravostí většinou netrpí.

Lidé trpící nočním ujídáním jsou při jídle plně bdělí a vaří si i složitější, vysoce kalorická jídla.

Poruchy cirkadiánní rytmicity

„Střídání spánku a bdění je dáno jednak naším vnitřním pacemakerem, jednak vnějšími podmínkami a okolnostmi, které mohou měnit daný cyklus tím, že jdou proti sobě. Je výhodné, když náš vnitřní krokoměr má podmínky k tomu, aby mohl fungovat, k naší spokojenosti.“⁶

⁶ BORZANOVÁ, C. a kolektiv. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Praha: Grada Publishing, 2009. 141 s. ISBN 978-80-247-2978-7. str. 82.

a) Porucha spánku způsobená prací na směny

V případě, že člověk pracuje na směny, nebo pouze v noci, tak narušuje svoje vnitřní hodiny. Příznaky se projeví jako chronická únava, avšak doma s obtížným usínáním. Lidé se vystavují stresu na který naváží emoční problémy a samozřejmě i zhoršená pracovní výkonnost.

b) Jet-leg syndrom

Jet-leg syndrom patří mezi nejčastější narušení rytmicky. Jedná se o změnu časových pásem, způsobené cestováním. Tento přelet rozladí vnitřní hodiny, cyklus se zkrátí nebo prodlouží od 24 hodinové normy. Tento syndrom se vyznačuje nespavostí, nebo naopak únavou, podrážděností či nevolností. Do tří dnů se však organismus těchto potíží zbaví. U lidí nad 50 let toto přizpůsobení trvá ještě o pár dní déle. Při větším počtu letů může toto cestování přivodit i spánkové poruchy.

c) Syndrom zpožděné fáze

Čas potřeby spánku se může u některých jedinců (přesněji 8% populace) o 2 až 6 hodin lišit od běžných biologických hodin. Syndrom zpožděné fáze se projevuje tak, že lidé s touto poruchou chodí každý den spát mezi 4 až 6 hodinou ranní a ráno nemohou vstát. Zpožděná fáze se vyskytuje většinou u lidí s velkou psychickou zátěží, u studentů, nebo naopak osob úplně uvolněných. Lidé trpící tímto syndromem jsou přes den unavení, bolí je hlava a špatně se soustředí. Usínají rychle a víkendy prospí.

d) Syndrom předsunuté fáze

Tato fáze je opakem zpožděné fáze. Projevuje se většinou u seniorů. Usínání je posunuto na 6-8 hodinu večer a probouzení je posunuto do nočních či brzkých ranních hodin.

e) Syndrom spánkové apnoe (SAS)

Spánková apnoe vzniká, když se dýchací cesty spícího přísátím tkání měkkého patra dočasně zablokují. Apnotik přestane dýchat. Jeho mozek zaznamená, že do plic neproudí vzduch a vyšle signály dýchacím svalům. Bezdechou chvíli často ukončí hlasité zachrápání, provázející uvolnění dýchacích cest a spící se na moment probudí,

ale tak krátce, že si to zpravidla neuvědomí. „K zástavě dýchání může docházet až 300 krát za noc.“⁷

Mezi hlavní nástrahy patří ospalost a zvýšené riziko infarktů.

f) Syndrom periodických pohybů dolních končetin

Tato porucha je poslední dobou velmi rozebíraná specialisty. Během noci člověk jednou, či dvěma dolními končetinami, provádí pravidelné pohyby, které trvají pouze vteřinu, ale opakují se po půlminutě celé hodiny. Ráno se cítí nevyspalý a unavený.

g) Syndrom neklidných nohou (RLS)

Restless leg Syndrome neboli syndrom neklidných nohou se projevuje velikou bolestí lýtek. Tuto bolest potlačujeme pohybem nohou, což může vést ke zhoršení kvality spánku. Syndrom neklidných nohou postihuje asi 10% populace a vyskytuje se více ženám.

⁷ IDZIKOWSKI, CH. *Zdravý spánek*. Praha: Slovart, 2012. 160 s. ISBN 978-80-7391-545-2. str.146.

3 PARASOMNIE

„Jedná se o spánkové poruchy vázané na samotný spánek. Jejich dominantními ani doprovodnými znaky nejsou nespavost, nadměrná denní spavost, a dokonce ani denní únava.“⁸

Vyznačují se poruchami chování, bušením srdce, pocením, rychlejším dýcháním apod. Mohou se vyskytovat kdykoliv během noci např. při usínání může nastat skřípění zubů či nekontrolovatelné hypnagogické záškuby. V první třetině noci se může vyskytnout náměsíčnost, nebo noční děsy stejně jako ve druhé třetině noci a ráno můžeme podstoupit spánkovou opilost.

Somnambulismus (náměsíčnost)

Náměsíčnost může být také dědičná záležitost. Pokud je jeden rodič náměsíčný, má dítě 40% možnost, že bude také. Zda-li jsou oba rodiče náměsíční, dítě má až 70% předpokladů ke zdědění tohoto typu parasomnie. Náměsíčnost se projevuje v delta spánku, kdy člověk hluboce spí. Jeho tělo aktivuje pohyb, zatímco mozek stále spí. Náměsíční vstanou z lůžka, mají otevřené oči, dělají lehčí i složitější pohyby a vyhýbají se překážkám. Nakonec ulehnu zpět na své lůžko či na místo, kde se právě nachází. Náměsíčnost není nebezpečná do té doby, než se spícímu přihodí nějaké neštěstí např. vypadnutí z okna.

Hypnagogické záškuby

Asi 60-70% populace někdy prožila hypnagogické záškuby. Tyto záškuby těla jsou zcela neškodné. Projevují se při usínání jako náhlé, rychlé záškuby končetin, trupu a hlavy. Četnost může narůstat v době stresu či vyššího fyzické vytížení.

Hypnagogické pseudohalucinace

Nejedná se o pravé halucinace. Vznikají při přechodu z bdění do snu. Člověk ještě úplně nespí, ale je stále v kontaktu s realitou. Halucinace jsou většinou sluchové a zrakové. Člověk si uvědomuje, že je ve své posteli, ale vidí lidi či věci, které nezná, cítí je a může s nimi dokonce mluvit. Tento stav se může vyskytnout i při probouzení, ale tento jev není zase až tak častý.

⁸ BORZANOVÁ, C. a kolektiv. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Praha: Grada Publishing, 2009. 141 s. ISBN 978-80-247-2978-7. str. 96.

Spánková obrna

Člověk se probudí do bdělého stavu a plně vnímá své okolí. Problém spánkové obrny je, že se člověk po probuzení ještě nějakou dobu nemůže pohnout. Je to způsobeno svalovou atonií neboli úplným uvolnění všech svalů těla. Během spánkové obrny bývá člověk vyděšený, nemůže se hýbat ani mluvit. Spánková obrna postihuje 6% zdravých lidí a 40% lidí s narkolepsií (tj. nekontrolovatelné nadměrné spavosti), lidí pracujících ve směnném provozu či při poruchách cirkadiánního rytmu.

Jactatio capitis

Stejně jako u jiné parasomnie, Jactatio capitis se vyskytuje při vystavení nezdravého stresu. Vyskytuje se při usínání, nebo v lehkém spánku. Příznaky jsou takové, že člověk kýve hlavou, šijí, rameny či trupem. Kývání přestává do patnácti minut.

Bruxismus (skřípání zubů)

Kdykoliv během spánku může člověk zažít projev Bruxizmu. Samotný spící o svém stavu vůbec neví, nepříjemný je pro okolí. Touto poruchou trpí asi 80% dospělých jedinců. Při poruše dochází k tlaku čelisti proti sobě s vydáváním skřípavých zvuků zubů. Při častějším opakování skřípání zubů může dojít k poruše skloviny či poranění ústní dutiny.

Paroxysmální sinusová zástava srdce

Jedná se o poruchu spojenou s dospělými i mladými lidmi, kteří jsou psychicky labilnější. Během spánku dochází k zástavě srdce na 2,5-9 vteřin. Zástava sice vypadá strašidelně, není však spojená s poruchou dýchání nebo snížením kyslíku.

Spánková opilost

Člověk po probuzení se může několik minut chovat jako opilý. Nemusí vědět, kde se právě nachází, co je zrovna za den nebo jak se dostal právě na toto místo. Spánková opilost nejčastěji přichází po dlouhém čase beze spánku, fyzické či psychické námaze.

Noční můry a noční děsy

Nočními můrami trpí nejčastěji děti a pouze 1% dospělých. Říká se, že se noční můry vyskytují spíše u děvčat a u dospělých, kteří žijí ve vlastním světě či mají rozvinutou fantazii a umělecké sklony.

Jaké jsou rozdíly mezi noční můrou a nočním děsem?

„Pacient s noční můrou se probudí v REM-fázi spánku, probere se přímo do bdělého stavu – je proto úzkostný, vyděšený a sen si zapamatuje. Pacient s nočním děsem se probudí v NREM-fázi spánku. Může mít otevřené oči, křičí a brečí, ale sen si nepamatuje.“⁹

Afektivní poruchy (poruchy nálady)

Prvotně si člověk musí uvědomit, zda se mu špatná nálada vyskytovala již před poruchami spánku či začala až později. Dlouhodobá porucha spánku může totiž vyústit až v depresivní stav.

Ronchopatie (chrápání)

Chrápání je zcela běžné pro starší lidi nad 60 let. Mužů chrápe přes 60% a žen přes 45%. Problém nastává v době, kdy chrápání přichází nepravidelně. Může se jednat např. o syndrom krátké zástavy dechu.

Somnilogie (mluvení ze spaní)

Mluvení ze spaní se nejčastěji vyskytuje v době, kdy člověk zažívá stres či emocionální zátěž. Spící člověk může mluvit pouze nesrozumitelné útržky vět, nebo odpovídá na otázky či může konverzovat s druhou osobou. Této konverzaci se říká somnidialogie.

⁹ BORZANOVÁ, C. a kolektiv. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Praha: Grada Publishing, 2009. 141 s. ISBN 978-80-247-2978-7. str. 102.

4 NESPAVOST A NADMĚRNÁ DENNÍ SPAVOST

4.1. Nespavost

Nespavost neboli Insomnie je nemoc, která postihuje nejvíce populace. Přesněji řečeno znamená nespavost nebo časté probouzení se během noci. Každý jedinec má někdy problémy se spánkem, proto o poruše Insomnií uvažujeme až po měsíci trvání nespavosti. Lidé trpící touto nemocí často myslí na to, aby se dobře vyspali, svůj zdravotní stav a všechny pracovní i osobní problémy. Ráno se cítí ve stresu, unavení a plní starostí.

Krátkodobá nespavost a přetrvávající (chronická) nespavost

Nespavost můžeme rozdělovat na krátkodobou a přetrvávající.

- **Krátkodobá nespavost** nepředstavuje pro člověka žádný výrazný problém. Trvá několik dní, v horším případě několik týdnů. Začne se vyskytovat především při zažívání stresových situací v práci či rodině, dálkových přeletů či rušivých prostředků kolem spícího např. hluk, teplo, světlo, apod.
- **Přetrvávající (chronická) nespavost** se objevuje nejméně třikrát za týden po dobu delší než jeden měsíc. *„Chronickou nespavost můžeme rozdělovat na primární insomnií, vyskytující se u zdravého jedince a nebo sekundární insomnií, vyskytující se zhruba u 40% nemocných, trpících ještě dalším onemocněním.“¹⁰*

Další typy nespavosti

Lékaři rozeznávají kromě krátkodobé a chronické insomnie ještě další tři typy nespavosti:

- **Psychofyzilogická insomnie** - jedná se o nejběžnější též zvanou naučenou nespavost. Vyvolává jí špatná životní zkušenost většinou v zaměstnání či ztráta blízkého v rodině či okolí.

¹⁰ SOVOVÁ, E. a kolektiv. *100+1 otázek a odpovědí o prevenci nejčastějších onemocnění*. Praha: Grada Publishing, 2006. 152 s. ISBN 978-80-247-0952-9. str. 122.

- **Idiopatická insomnie** - tento problém je celoživotní, začínající již v dětství a přetrvávající dodnes. Jde o nemoc těžce léčitelnou, protože pacienti bývají celkově zdraví.
- **Mispercepce spánku** – třetí typ tzv. pseudoinsomnie, nebo také mylného vnímání. Projevuje se u lidí, kteří podle záznamu EEG normálně spí, ale ráno tvrdí, že nespali a byli celou noc vzhůru. „*Tuto nemoc mnoho lékařů nepovažuje za poruchu spánku, každopádně ranní stav člověka je velmi deprimující.*“¹¹

4.2. Nadměrná denní spavost

Jedná se o opak nespavosti, nebo naopak může vést jako důsledek probdělé noci. Nadměrná denní spavost neboli **hypersomnie** postihuje zhruba 0,05 až 0,1% populace. Vyznačuje se výrazným usínáním během dne. Člověk, trpící touto nemocí spí 9-16 hodin denně a po probuzení se necítí odpočatý, ráno není schopný vstát, při monotónní činnosti začne být unavený a trpí častými bolestmi hlavy.

Podobně jako hypersomnie pracuje také **narkolepsie**. Jedná se též o nadměrnou denní spavost, která se může objevit v jakémkoli věku. Postihuje 0,02 až 0,2% populace. Během noci můžou spánek provázet i děsivé sny, které často člověka psychicky trápí. Člověk trpící narkolepsií usíná kdykoliv během dne na pět až deset minut, někdy i déle. Probudí se odpočatý, avšak za dvě až tři hodiny nastává pocit spánku znovu. Lidé trpící narkolepsií mívají svůj vlastní svět, jsou smutní a často odtrženi od společnosti.

¹¹ SACKS, O. *Probouzení*. Praha: Dybbuk, 2010. 464 s. ISBN 978-80-7438-031-0. str. 221.

5 SPÁNKOVÁ HYGIENA

Někomu pro kvalitní spánek stačí pouze dostatečná spánková hygiena a zajištění příznivých podmínek pro spánek. Zde jsou některé z nich:

- **Ochrana spánkového prostoru** – je důležité udělat svůj spánkový prostor co nejpříjemnější pro spánek a zamezit všem rušivým podmětům jako např. světlo, hluk, teplo či zima. V některých případech není od věci přestavět celou ložnici či koupit si novou postel.
- **Zvládání děsivých snů** – pokud se objeví zlý sen, je dobré, si ho zapsat. Pomocí relaxačních technik se poté snažit uvolnit a znovu usnout. V případě dalšího objevení stejného snu je dobré si ve své fantazii zrežimovat konec snu tak, aby dopadl dobře.
- **Lehce stravitelná večeře** – ideální jídlo je zhruba 2-3 hodiny před ulehnutím do postele. Všeobecně se také tvrdí, že po 18:00 hodině bychom už neměli nic sníst. Poslední jídlo dne by nemělo být příliš vydatné, s přeplněným žaludkem budete těžko usínat.
- **Omezte večerní příjem tekutin** – spánek je často přerušován potřebou jít během noci močit.
- **Vylučte kofein, alkohol a cigarety** – kofein působí ještě 6 hodin po jeho požití, proto je dobré ho přestat pít již v odpoledních hodinách. Alkohol sice navozuje spánek, avšak po jeho odbourání přichází stav čilosti, který může vést k probuzení. Hrozí tedy, že se probudíte předčasně a nebudete dostatečně odpočatý.
- **Pevný čas ulehání do postele a vstávání** – jde o to vytvořit si pravidelný denní režim. Chodte spát ve stejnou hodinu, nezáleže na tom, jestli jste unavení a ráno si nařídte budík každý den také na stejnou hodinu. Časem vaše vnitřní hodiny budou tak přesné, že už budík nebudete potřebovat.
- **Postel pouze pro spánek** – postel slouží pouze pro spánek, proto se vyhněte jakýchkoliv aktivit v posteli např. čtení knížky, koukání na televizi, jídla, atd. Navykli byste se přirovnávat postel ke bdělosti, namísto spánku. Po probuzení hned vstaňte a nepřevalujte se.

- **Necvičte před spaním** – zvýší se vaše aktivita a bude se vám špatně usínat. Zacvičit si, je ideální ráno či odpoledne. Umožníte tak lepší probrání organismu.
- **Uklidněte se** – v posteli se uvolněte a nemyslete na nepříjemné věci.
- **Vykoupejte se v teplé vodě 2 hodiny před spaním** – „*dvacetiminutová lázeň teplá asi 37,5 až 39°C zvyšuje tělesnou teplotu těla o několik stupňů. Následující pokles teploty v průběhu dalších dvou hodin vám přirozeně přivodí ospalost a spánek.*“¹²
- **Před usínáním využívejte relaxační cvičení** – relaxačním cvičením uvolníte svalové i psychické napětí a odpoutáte se od všech běžných starostí.

¹² INLANDER, CH. a MORANOVÁ, C. *67 rad jak dobře spát*. 1. vyd. Bratislava: PŘÍRODA, 1996. 93 s. ISBN 80-07-00797-0. str. 25.

6 RADY PRO LEPŠÍ SPÁNEK

Dýcháním proti stresu

Po náročném dni je dobré zbavit se napětí a uvolnit celé tělo cvičením Jógy, která kombinuje řízení dechu a pohyby paží. Je dobré cvičit 20 minut před ulehnutím, protože cvičení pomůže navodit pravidelné dýchání prospěšné pro spánek.

- Sedněte si s rukama podél těla a zavřete oči. Vyprázdněte si hlavu a dvě minuty se soustředěte pouze na svůj rytmus dechu.
- Opakujte čtyřikrát za sebou cvik plynulého kruhu. S lehkým nádechem pozvedněte ruce, překřížte je před tělem a pokračujte obloukem nad hlavou až za pomoci výdechu opět volně přejdou podél těla.
- Lehce se nadechnete, předpažte a aniž byste pokrčili lokty je zvedněte nad hlavu a s výdechem pusťte. Opakujte dvakrát.

Akupresura na spaní

Pro plné pocítění účinku na spánek je důležité provádět akupresurní cvičení alespoň 2 týdny. Cvičení provádějte hodinu před ulehnutím a poté znovu, těsně před spaním.

- Špičkami prostředníčků a ukazováčků si 30 vteřin tlačte nejvyšší bod uprostřed lebky.
- Špičkami ukazováčků dělejte 30 vteřin malé kroužky na vnějším konci obočí. Poté bříšky palců utřete horní a následně dolní okraje obočí.
- Třete o sebe dlaněmi až se zahřejí a přiložte je na 45 sekund na oči. Poté přiložte na 30 vteřin na oči zápěstí.
- Dlaněmi nahoru uchopte levou dlaň do pravé. Najděte si akupresurní bod srdce v ohybu zápěstí na úrovni malíčku. Zmáčkněte jej na minutu. Poté ruce vyměňte a opakujte proceduru na pravé srdce.
- Na vnitřní straně předloktí, asi 5 cm nad zápěstím mezi šlachami, najděte bod a masírujte ho minutu krouživými pohyby palce. Vystřídejte na obou rukách.

Hlazením proti napětí

Člověk, který je vystresovaný a unavený z nedostatku spánku má unavený obličej a únava je vidět na první pohled. Velmi účinná je vlastnoruční masáž obličeje, která nejen uklidní, ale i zkrášlí. Budete po ní lépe spát a ráno se budete cítit odpočatí.

- Nejprve si dopřejte horkou koupel, nebo se uvolněte poslechem relaxační hudby a ztlumením světla.
- Posadte se a podepřete si tělo polštářky.
- Ukazováčky a prostředníčky masírujte krouživými pohyby čelo asi dvě minuty.
- Poté přejděte na spánky. Masírujte lehce opět dvě minuty.
- Ze spánku přejděte na lícní kosti, které také masírujte stejnými pohyby dvě minuty
- Zkončete u kořene nosu. Po dobu deseti vteřin jemně zatlačte palce ke kořeni nosu. Opakujte pětkrát.

7 LÁTKY PODPORUJÍCÍ SPÁNEK A LÉKAŘSKÉ VYŠETŘENÍ

Když ani spánková hygiena a cvičení nepomáhá k vyřešení kvalitnějšího spánku, musí pacient navštívit lékařskou pomoc. Na praktickém lékaři je předepsat vhodná hypnotika či doporučit nejvhodnější formu terapie.

Léky na spaní

Jakmile lékař odhalí příčinu spánkových problémů, musí zvolit vhodnou léčbu. V rámci spánkových poruch zabírají hypnotika pouze jako dočasný prostředek pro potlačení symptomu, který v žádném případě neléčí. Hypnotika jsou „skupinou léků navozujících spánek co nejpodobnější přirozenému spánku“.¹³ Problém je v tom, že se nejedná o přirozený spánek. Uspávací prostředek podporuje usnutí a mění strukturu spánku tak, že zkracuje délku jeho dvou nejdůležitějších fází (fáze 3 a 4). „Užívání hypnotik se v žádném případě nesmí stát návykem.“¹⁴

- **Benzodiazepiny** - patří mezi nejvíce používaná hypnotika. Používají se k léčení epilepsie či různých úzkostných stavů. Benzodiazepiny jsou méně toxické, ale často zneužívané jako lehce dostupná droga. Patří mezi ně například Flunitrazepam (Rohypnol), Triazolam (Halcinon) nebo alprazolam (Xanax) atd... .
- **Cyklopyrrolony** – riziko návyku je menší, avšak mají pouze střednědobé trvání. Nedostaví se dostatečné uvolnění všech svalů. Patří mezi ně např. Zopilcon (Imovane).
- **Imidazopyridiny** – nevzniká na ně závislost a mají silné uspávací vlastnosti. Mezi zástupce patří jmenovat Zolpidem (Stilnox).

Rostliny s hypnotickými účinky

V přírodní medicíně se vyskytuje několik rostlin, které pomáhají kvalitnímu spánku, aniž by pacient riskoval nějakou závislost či nechtěné vedlejší účinky.

¹³ PROVOZNÍK, K. a spolupracovníci. *Manuál prevence v lékařské praxi*. I.-V. díl. Souborové vydání. Praha: Fortuna, 1998. 624 s. ISBN 80-7071-080-2. str. 391.

¹⁴ PALAZZALO, J. *Nespavost – zbatve se jí navždy*. Praha: Grada Publishing, 2007. 128 s. ISBN 978-80-247-2286-3. str. 105.

- **Mučenka** (*Passiflora incarnata*) – pro přírodní medicínu se využívá celá nadzemní část mučenky. Odvar z mučenky způsobuje klidné spaní a tlumí stres.
- **Oves** (*Avena sativa*) – v přírodním lékařství se používají stébla, zrna i květy ovesa. Oves kompletně pomáhá při poruchách spánku a stresu.
- **Kozlík lékařský** (*Valeriana officinalis*) – ve středověku byl kozlík pokládán za lék, který pomáhal na všechny druhy nemocí. V dnešní době stále zabírá první místa v přírodním lékařství. Pomáhá především proti napětí a nespavosti. Využívá se pouze kořen kozlíku, jako prášek nebo k mazání.
- **Chmel otáčivý** (*Humulus lupulus*) – často je předepisován s dalšími látkami, avšak i samotný podporuje usínání. Používají se pouze nezralé šišky samičích rostlin, které se následně suší.
- **Česnek setý** (*Allium sativum*) – používá se též při poruchách spánku, avšak má velmi výrazné aroma.
- **Střevíček pantoflíček** – její kořeny léčí nespavost související se stresem, napětím a úzkostí. Z usušených kořenů se vyrábí prášek či nálev.

Lékařské vyšetření v laboratoři

V České republice se na spánek specializuje mnoho psychiatrických a neurologických pracovišť. Problém pracovišť je, že je velmi dlouhá čekací lhůta. Vyšetření nejprve probíhá konzultací trvající 90 až 120 minut. Některé otázky se týkají osobního života, pracovního života, volného času, názorů a vizí do budoucna.

Po důkladné konverzaci si pacient domluví celonoční pozorování spánku v laboratoři. Nástup začíná kolem deváté hodiny večerní a asi půl hodiny trvá personálu, než připevní všechny snímače. Kolem půl desáté večer uleháte ke spánku a začínáte s pozorováním. Pohled na spánek zajistí spánkový elektroencefalografický záznam, který bývá doprovázen i videozáznamem. Záznam sleduje pohyb svalů a okysličenost krve. Nakonec lékař vyhodnotí záznamy a doporučí odpovídající léčbu.

8 STRES

Pojem stres je velmi důležitým prvkem této práce, proto byl zařazen systematicky mezi dva hlavní body: a to kvalitu spánku a pracovní prostředí. Stres je hlavním důsledkem špatného pracovního prostředí do kterého neodmyslitelně patří: prostředí jako takové, tlak okolí a špatné mezilidské vztahy. Přenáší se do našeho soukromého života a do nekvalitního spánku. Z důvodu nekvalitního spánku zažíváme další stres a bludný kruh se uzavírá.

Pojem stres (z ang. stress – zátěž, nápor, tlak) můžeme nazývat synonymem toho, že v tuto chvíli či delší dobu již „není něco v pořádku“. Za zakladatele učení o stresu se považuje kanadský lékař Hans Selye (1907-1982).

„Termínu stres se původně užívalo v technice a průmyslu ve vztahu k fyzikální síle působící na materiál, např. lis působí tlakem na daný předmět. Když se člověk dostane do stresu, je to podobné, jako kdyby na něj působil lis, ale ze všech stran najednou. V roce 1956 Selye přenesl pojem stres do biologie, kde jim označil nespecifické změny biologického systému (tzv. stresový syndrom) vyvolané nejrůznějšími škodlivými vlivy (horko, chlad, nedostatek potravy, fyzická námaha atd.).“¹⁵

Každý člověk vnímá stres jinak a každého stresuje něco jiného. Co jednoho psychicky zraní, druhého se sni nedotkne.

Rozlišujeme 2 druhy stresu:

- **Eustres** – je stres, který nás naplňuje radostí, energií a příjemnou náladou.
- **Distres** – je nepříjemný stres, který působí škodlivě.

Stresory

Jedná se o negativní faktory, které člověka zatěžují. Na člověka může působit jeden stresor nebo i více stresorů najednou.

- **Fyzikální faktory** – často se projevují v pracovním prostředí. Stres vzniká při dlouhodobém působení prudkého světla, nadměrného hluku a radiaci atd.

¹⁵ VENGLÁŘOVÁ, M. a kolektiv. *Sestry v nouzi*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. 192 s. ISBN 978-80-247-3174-2. str. 48.

- **Fyziologické faktory** – stres vzniká při přetěžování těla člověka, nedostatku pohybu či nevhodném stravování atd.
- **Psychické faktory** – postihují člověka v pracovních i soukromých záležitostech. V pracovním prostředí se mohou týkat pracovního zatížení, velké odpovědnosti či termínů stanovených úkolů.
- **Sociální faktory** – stres vzniká z konfliktů s dalšími kolegy, nadřízenými či podřízenými. Nejasná komunikace, nedocenění či šikana na pracovišti.
- **Traumatické faktory** – události, které postihly téměř každého člověka např. úmrtí, rozvod, ztráta zaměstnání, atd.
- **Vznik stresu v dětském věku** – vystavení stresu v dětství v nás může zanechat celoživotní obavy a stres.

Nemoci způsobené stresem

Jedno ze současných pojetí vlivu stresu na naše zdraví hovoří o tom, že stres působí jako startér či spouštěč téměř každé nemoci. Mohli bychom hovořit o tzv. psychosomatických nemocech – spolupůsobených stresem. „*Ruský psychiatr V. L. Levi říká: Není pochyb o tom, že stresy mohou urychlit anginu pectoris, srdeční arytmií, srdeční selhání, infarkt myokardu a srdeční mrtvici těch lidí, kteří již mají kardiovaskulární chorobu.*“¹⁶

¹⁶ GREGOR, O. *Žít se stresem, to je kumšt*. 2. Vyd. Praha: Galén, 2002. 223 s. ISBN 80-7262-053-3. str. 61.

9 PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ

Podobně jako téma kvalita spánku, by se dalo i téma pracovní prostředí rozebrat do celé bakalářské práce. Tato práce má především směřovat do oblasti spánku, proto pracovní prostředí nebude příliš podrobně rozebráno. Pouze v pár bodech budou shrnuty možné příčiny vzniku stresu a následného nekvalitního spánku, působené v různých odvětví pracovního prostředí.

Pracovní prostředí a práce jako taková neodmyslitelně patří k životu každého člověka. Důležitou složku zde hraje také zdravotní stav jedince i celé společnosti. Vliv práce a samotného pracovního prostředí ve kterém se člověk nachází může být pozitivní nebo naopak negativní. Negativní vliv počíná lehčími změnami, přes těžší psychické či fyzické nemoci a v nejhorším případě i končící smrtí.

Pracující člověk, ať je to zaměstnanec či osoba nadřizená (například manager) je podstatou každé organizace. Je tedy důležité vytvořit takové pracovní prostředí, které povede k jeho spokojenosti. Zamezíme tím vzniku zdravotních potíží a špatného, nekvalitního spánku.

Bezpečnostní stránka rizik

Bezpečnost na pracovišti patří mezi důležité faktory pro psychiku zaměstnanců.

Jak již bylo řečeno, špatný psychický stav a následně nekvalitní spánek si může člověk vytvořit sám ve své hlavě. Představuje si v myšlenkách možné riziko vzniku úrazu, nebo se stane svědkem nepříjemné nehody a začne se tím stresovat.

Další možnost vzniku stresu je ze špatného pracovního prostředí. Nepříjemný dlouhotrvající hluk, velká fyzická zátěž či nedostatečné světlo, to vše a mnohem více mohou být spouštěčem začínajících nemocí a špatného spánku.

a) Kategorizace prací

„V České Republice je zaveden systém kategorizace prací. Práci rozděluje do 4 kategorií podle stupně rizika. Hodnotí především tyto faktory: prach, hluk, chemické látky, pracovní polohu, fyzickou zátěž, psychickou zátěž, zrakovou zátěž.“¹⁷ atd.

¹⁷ BARON, L. a kolektiv. *Bezpečnost a ochrana zdraví při práci v malých a středních podnicích*. Praha: TIGIS, 2004. 75 s. ISBN 80-7071-248-1. str. 3.

- **První stupeň zátěže** – představuje minimální riziko, jsou to optimální pracovní podmínky.
- **Druhý stupeň zátěže** – pro zdravého člověka je to únosná míra, úroveň zátěže nepřekračuje stanovené limity.
- **Třetí stupeň zátěže** – je zde významná míra zdravotního rizika. K ochraně zdraví je nutné používat ochranné pracovní prostředky a také se mohou vyskytovat nemoci z povolání.
- **Čtvrtý stupeň zátěže** – představuje velké riziko. Úroveň vysoce překračuje stanovené limitní hodnoty. Častěji dochází k poškození zdraví.¹⁸

b)Hygiena práce

„Obor hygieny práce se zabývá posuzováním práce z hlediska jejího vlivu na zdraví zaměstnance. Základní činností oboru v rámci státního dozoru je kontrola plnění zákonných povinností v oblasti ochrany zdraví při práci, což jsou zejména požadavky na provedení pracovišť, včetně osvětlení, větrání, zajištění vyhovujících mikroklimatických podmínek na pracovišti, dodržování hygienických limitů pro fyzikální faktory, chemické škodliviny a prach v pracovním prostředí, ale i dodržení limitů pro fyzickou zátěž, vybavení pracovišť sanitárními a pomocnými zařízeními, zásobování pracovišť vodou, ale i zajištění závodní preventivní péče.“¹⁹

Formální stránka rizik

Mezi příčiny, proč se zaměstnanec necítí dobře ve svém pracovním prostředí mohou být také špatně stavěné prostory se špatnými barvami, hluk, vibrace, přílišné teplo či naopak zima atd. Tyto všechny vlivy působí postupně na psychiku zaměstnance, snižují jeho výkonnost v práci a hromadí stres, který může vést ve špatný zdravotní stav a nekvalitní spánek.

¹⁸ SKŘEHOT, P. *Ergonomie pracovních míst a pracovní podmínky zaměstnanců se zdravotním postižením*. 1. vyd. Praha: VÚBP, 2009. 184 s. ISBN 978-80-86973-91-3. str. 44.

¹⁹ HANÁKOVÁ, E. *Práce a zdraví, rizikové faktory pracovního prostředí*. Praha: VÚBT, 2008. 108 s. ISBN 978-80-86973-07-4. str. 4.

Činnostní stránka rizik

Ve firmě, kde je člověk vítaným zaměstnancem, je odměňován za své zásluhy, chválen, dostává zaměstnanecké benefity, prémie za dobře vykonanou práci a má možnost dalšího rozvíjení své osobnosti např. jazykovými kurzy, školeními či dalšími. „Ve své teorii „transakční analýzy“ popisuje Eric Berne odměnu jako pohlazení.“²⁰

V případě náhlého vynechání jednoho zaměstnance se děje něco neobvyklého. Zaměstnanec by se měl domáhat svého práva, avšak začíná se narušovat jeho psychická stránka osobnosti. Začínají stresy z práce, umělé domněnky o vykonané práci a následně se zhoršuje i kvalita spánku a celkový zdravotní stav.

Vztahová stránka rizik

Důvodem špatného mínění o pracovním prostředí či nekvalitním spánku může být Mobbing a Bossing na pracovišti. Jedná se o šikanu od spolupracovníků nebo od nadřízených. Šikanou přivádějí poškozeného do stresující situace, při které se cítí méněcenný a ostrčený od kolektivu. „Často je šikanován člověk, který se něčím liší.“²¹ Může se lišit i svou větší angažovaností a vyšším vzděláním. Důvodem bývá zpravidla nutnost zbavit se konkurence. Nebo naopak šikanovaný člověk je nekomunikativní a nepřizpůsobivý. Firmu i kolegy časově zdržuje. Mobbing a Bossing často dopadá odchodem z pracovního místa, psychickou léčbou, nekvalitním spánkem a nedůvěrou k lidem v dalším zaměstnání.

²⁰ TAYLOR, R. *Sebedůvěra v práci*. Praha: Grada Publishing, 2012. 192 s. ISBN 978-80-247-4276-2. str. 127.

²¹ VÁGNEROVÁ, M. a kolektiv. *Sestry v nouzi*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. 192 s. ISBN 978-80-247-3174-2. str. 116.

10 KVALITA SPÁNKU A PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ

Kvalita spánku a pracovní prostředí je velmi zajímavé téma. V pracovním prostředí se pohybuje každý člověk, na různých pozicích a v různých pracovních oborech.

Z odborných publikací se můžeme dozvědět, že problémy se spánkem postihují 30-40% populace rozvinutých zemí. Autor knihy „Nespavost“ z roku 2004 Praško však uvádí číslo vyšší až 60%.

Z mého výzkumu skutečně vyplynulo, že špatným spánkem trpí více než polovina populace, co je však pozoruhodnější zjištění, že tito lidé trpí poruchou spánku především z jejich pracovního prostředí.

Představme si, že bychom museli pracovat v prostředí, které se nám nelíbí, ve kterém je zima či teplo, ve kterém nás fyzicky či psychicky týrají. Hlavní myšlenkou je uvědomit si tento problém. Začít se problému bránit a hledat východiska, jak se z něj dostat ven.

V případě neúspěšného pokusu či dokonce zapírání skutečnosti, že se s námi něco děje se vystavujeme stále většímu stresu. Tento stres si sebou přenášíme do našeho soukromého života a i do chvil relaxace a odpočinku – do našeho spánku. Spánek se stává nekvalitní a my se cítíme unavení. Postupně začnou přibývat nemoci a náš život se začne hroutit.

Nejpraktičtější a nejúčinnější rada pro lidi, kteří se začínají potýkat s jakoukoli z možných spánkových onemocnění je vyhledat lékaře.

Existují i alternativní metody řešení spánkových nemocí, jako jsou bylinky i uklidňující cvičební techniky, prováděné před spánkem o kterých se zmiňují v předešlých kapitolách. Zajistí nám mladistvější vzhled i částečně odbourají stres a nastolí příjemnější noc.

Bylinky a relaxační techniky však nemoc neodbourají úplně. Vyhledat lékařskou pomoc není v dnešní době nic neobvyklého a zajistí nám to zdravý a kvalitní spánek.

PRAKTICKÁ ČÁST

11 CÍLE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ A HYPOTÉZY

Cíle dotazníkového šetření

- 1) Zjistit, zda pracovní prostředí ovlivňuje zdravý a kvalitní spánek manažerů.
- 2) Zjistit, zda pracovní prostředí ovlivňuje zdravý a kvalitní spánek zaměstnanců.
- 3) Zjistit, zda problémy se spánkem postihují více zaměstnance či osoby jim nadřazené.

Hypotézy

- 1) Předpokládám, že pracovní prostředí ovlivňuje zdravý a kvalitní spánek u 55% manažerů.
- 2) Předpokládám, že pracovní prostředí ovlivňuje zdravý a kvalitní spánek u 60 % zaměstnanců.
- 3) Domnívám se, že pracovní prostředí ovlivňuje zdravý a kvalitní spánek zaměstnanců i manažerů téměř stejně.

12 METODIKA

Ve této práci zabývající se kvalitou spánku a pracovním prostředím jsem se zaměřila na zkoumání dvou skupin lidí a to zaměstnanců a manažerů. Domnívala jsem se, že pracovní prostředí výrazně zvyšuje stres a tím i špatný a nekvalitní spánek.

Cílem práce bylo zjistit, zda skutečně pracovní prostředí ovlivňuje zdravý a kvalitní spánek zaměstnanců a manažerů a kdo z těchto dvou skupin je více ohrožen.

K získání potřebných údajů jsem vypracovala dotazník s formou uzavřených otázek. Pro zaměstnance i manažery jsem měla vypracovaný dotazník se stejnými otázkami z důvodu, aby ani jedna skupina nebyla znevýhodněna formou otázek a výsledek byl objektivní.

Úvod dotazníku jsem zaměřila na zjištění věku a pohlaví respondentů a snažila jsem se, aby počet mužů a žen byl vyrovnaný a také aby věk všech tázaných respondentů obsáhl všechny věkové kategorie pracujících lidí.

Dotazník pokračuje tematicky zaměřenými otázkami, kterých je dvacet. Otázky jsou zaměřené na zjišťování problémů se spánkem způsobené pracovním prostředím, v němž se respondenti nacházejí.

Celkový počet dotazníků bylo 200. 100 dotazníků vyplnili zaměstnanci ze zcela odlišných pracovních odvětví např. prodavači, barmani, dělníci, pracovníci CK, zaměstnanci pojišťovny, zaměstnanci banky, zaměstnanci v oddělení marketingu, lékaři, učitelé, moderátoři a jiní. Další 100 dotazníků vyplnili lidé pracující na pozici manažera. Dotazníky jsem distribuovala mezi lidmi v mém okolí a ti je také předali dál mezi své rodinné příslušníky či kolegy v práci.

V průběhu čtyř týdnů jsem dotazníky získala zpět. Dotazníky jsem zpracovala a získané údaje jsem zpracovala v tabulkách jako čísla absolutní a relativní (v procentech) a také v grafech jako čísla absolutní. Originál dotazníků příkládám v přílohách č. 1. a 2.

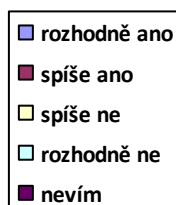
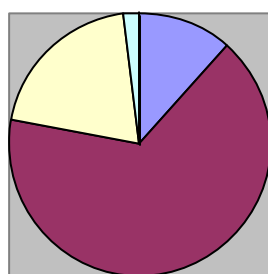
13 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Tabulka a grafy číslo 1:

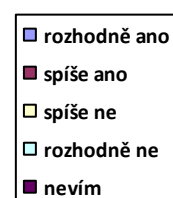
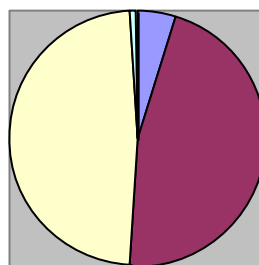
Otázka č. 1 - Líbí se Vám prostředí, ve kterém pracujete?

PRAC.PROSTRŤ. LÍBÍ/ NELÍBÍ	MAMAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
LÍBÍ	78	78%	51	51%
NELÍBÍ	22	22%	49	49%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeři



Zaměstnanci



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

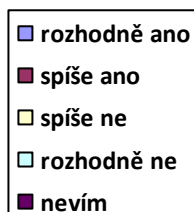
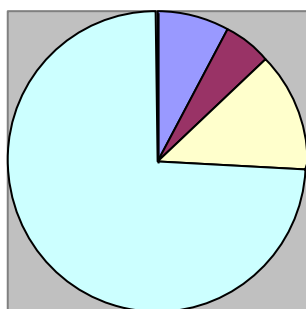
Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců se 78 (78%) manažerům a 51 (51%) zaměstnancům se líbí prostředí, ve kterém pracují. Naopak 22 (22%) manažerům a 49 (49%) zaměstnancům se nelíbí prostředí, ve kterém pracují.

Tabulka a grafy číslo 2:

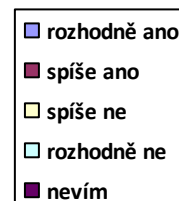
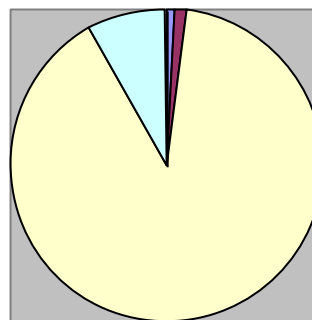
Otázka č. 2 – Myslíte si, že Vás vaše práce naplňuje?

PRÁCE NAPLŇUJE/ NENAPLŇUJE	MANAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
NAPLŇUJE	13	13%	2	2%
NENAPLŇUJE	87	87%	98	98%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeři



Zaměstnanci



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

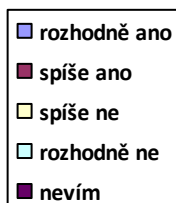
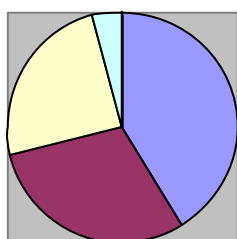
Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců, 13 (13%) manažerům a 2 (2%) zaměstnanci tvrdí, že je jejich práce naplňuje. Naopak 87 (87%) manažerů a 98 (98%) zaměstnanců jejich práce nenaplňuje.

Tabulka a grafy číslo 3:

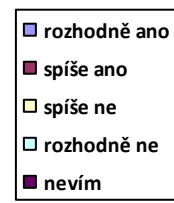
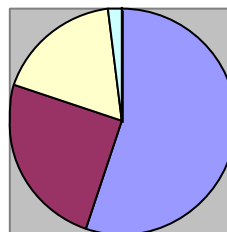
Otázka č. 3 – Uvažujete do budoucnosti o změně povolání?

O ZMĚNĚ POVOLÁNÍ UVAŽUJÍ/ NEUVAŽUJÍ	MANAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
UVAŽUJÍ	71	71%	80	80%
NEUVAŽUJÍ	29	29%	20	20%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeři



Zaměstnanci



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

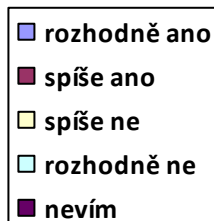
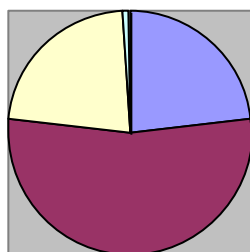
Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců uvažuje 71 (71%) manažerů a 80 (80%) zaměstnanců o změně povolání. Naopak 29 (29%) manažerů a 20 (20%) zaměstnanců povolání do budoucna měnit nechce.

Tabulka a grafy číslo 4:

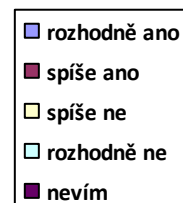
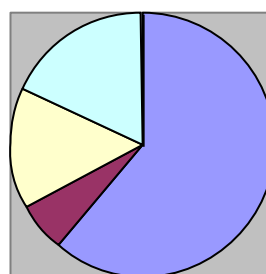
Otázka č. 4 – Pijete denně více než 3 šálky kávy?

3 KÁVY DENNĚ PIJÍ/ NEPIJÍ	MANAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
PIJÍ	77	77%	67	67%
NEPIJÍ	23	23%	33	33%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeři



Zaměstnanci



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

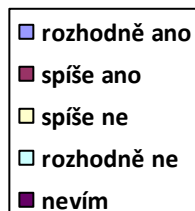
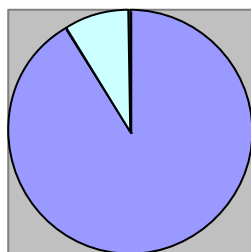
Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců pije denně 77 (77%) manažerů a 67 (67%) zaměstnanců alespoň 3 šálky kávy. Naopak 23 (23%) manažerů a 33 (33%) zaměstnanců nepije denně více než 3 šálky kávy.

Tabulka a grafy číslo 5:

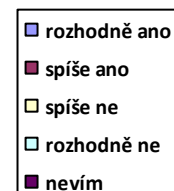
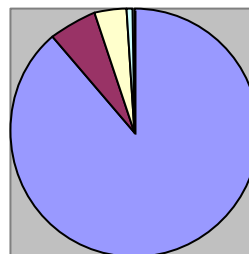
Otázka č. 5 – Máte dobrý vztah se svými kolegy?

VZTAH S KOLEGY DOBRÝ/ŠPATNÝ	MAMAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
DOBRÝ	91	91%	95	95%
ŠPATNÝ	9	9%	5	5%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeři



Zaměstnanci



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

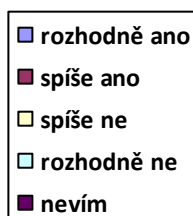
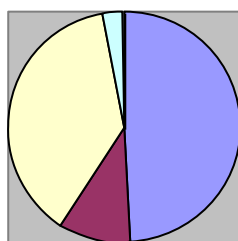
Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců, má se svými kolegy dobrý vztah 91 (91%) manažerů a 95 (95%) zaměstnanců. Naopak 9 (9%) manažerů a 5 (5%) zaměstnanců s kolegy dobře nevychází.

Tabulka a grafy číslo 6:

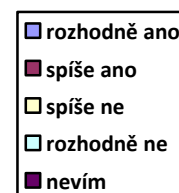
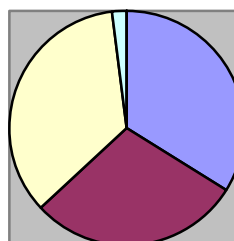
Otázka č. 6 – Máte dobrý vztah se svými nadřízenými?

VZTAH S NADŘÍZENÝMI DOBŘÝ/ ŠPATNÝ	MANAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
DOBŘÝ	59	59%	63	63%
ŠPATNÝ	41	41%	37	37%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeři



Zaměstnanci



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

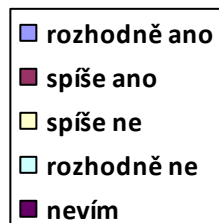
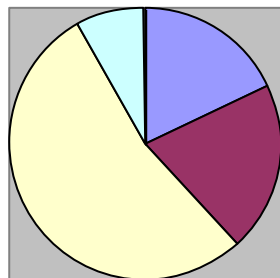
Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců, má se svými nadřízenými dobrý vztah 59 (59%) manažerů a 63 (63%) zaměstnanců. Naopak 41 (41%) manažerů a 37 (37%) zaměstnanců s nadřízenými dobře ne vychází.

Tabulka a grafy číslo 7:

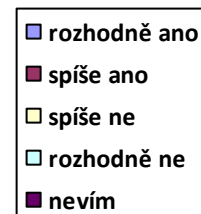
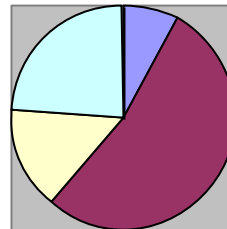
Otázka č. 7 – Spíte v noci dobře?

SPÁNEK DOBŘÝ/ ŠPATNÝ	MANAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
DOBŘÝ	38	38%	61	61%
ŠPATNÝ	62	62%	39	39%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeři



Zaměstnanci



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců, spí v noci dobře 38 (38%) manažerů a 61 (61%) zaměstnanců. Naopak 62 (62%) manažerů a 39 (39%) zaměstnanců v noci dobře nespí.

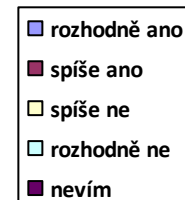
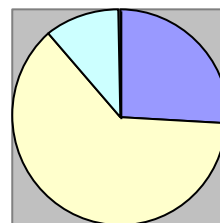
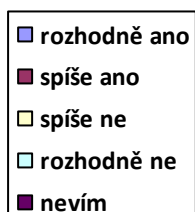
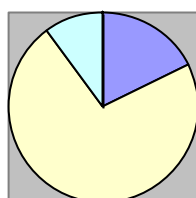
Tabulka a grafy číslo 8:

Otázka č. 8 – Trpíte nějakým chronickým onemocněním?

CHRONICKÝM ONEMOCNĚNÍM TRPÍ/ NETRPÍ	MANAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
TRPÍ	18	18%	26	26%
NETRPÍ	82	82%	74	74%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeři

Zaměstnanci



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

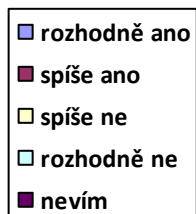
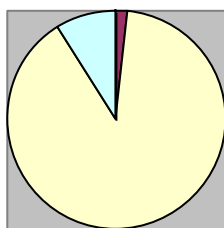
Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců, trpí nějakým chronickým onemocněním 18 (18%) manažerů a 26 (26%) zaměstnanců. Naopak 82 (82%) manažerů a 74 (74%) zaměstnanců netrpí žádným chronickým onemocněním.

Tabulka a grafy číslo 9:

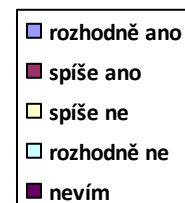
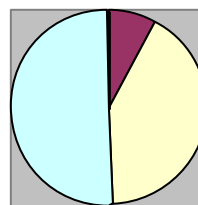
Otázka č. 9 – Zapomínáte doma na pracovní starosti?

NA PRAC. STAROSTI ZAPOMÍNÁJÍ/ NEZAPOMÍNÁJÍ	MANAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
ZAPOMÍNÁJÍ	2	2%	8	8%
NEZAPOMÍNÁJÍ	98	98%	92	92%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeri



Zaměstnanci



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

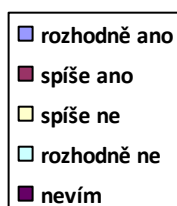
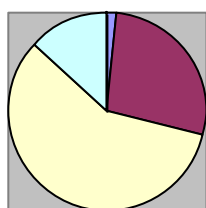
Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců, zapomínají doma na pracovní starosti 2 (2%) manažerů a 8 (8%) zaměstnanců. Naopak 98 (98%) manažerů a 92 (92%) zaměstnanců myslí na pracovní starosti stále.

Tabulka a grafy číslo 10:

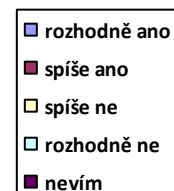
Otázka č. 10 – Užíváte prášky na spaní?

PRÁŠKY NA SPANÍ UŽÍVAJÍ/ NEUŽÍVAJÍ	MANAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
UŽÍVAJÍ	29	29%	41	41%
NEUŽÍVAJÍ	71	71%	59	59%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeri



Zaměstnanci



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

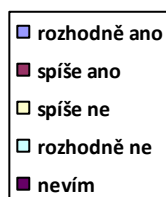
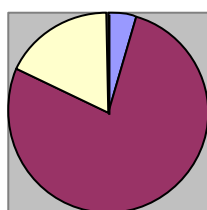
Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců, užívá prášky na spaní 29 (29%) manažerů a 41 (41%) zaměstnanců. Naopak 71 (71%) manažerů a 59 (59%) zaměstnanců neužívá prášky na spaní.

Tabulka a grafy číslo 11:

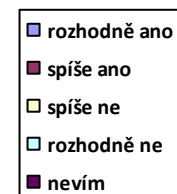
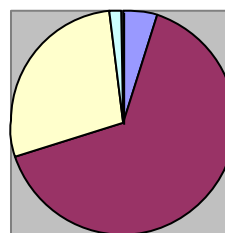
Otázka č. 11 – Zdají se Vám noční děsy?

NOČNÍ DĚSY ZDAJÍ/ NEZDAJÍ	MANAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
ZDAJÍ	82	82%	70	70%
NEZDAJÍ	18	18%	30	30%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeri



Zaměstnanci



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

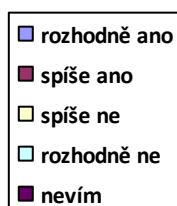
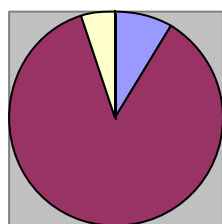
Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců, se zdají noční děsy 82 (82%) manažerům a 70 (70%) zaměstnancům. Naopak 18 (18%) manažerů a 30 (30%) zaměstnanců nočními děsami netrpí.

Tabulka a grafy číslo 12:

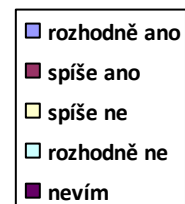
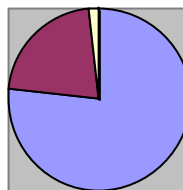
Otázka č. 12 – Zdá se Vám často o práci?

O PRÁCI SE ZDÁ/ NEZDÁ	MANAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
ZDÁ	95	95%	98	98%
NEZDÁ	5	5%	2	2%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeri



Zaměstnanci



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

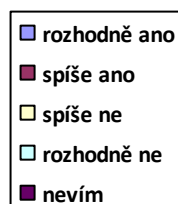
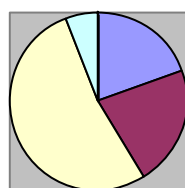
Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců, se často zdá o práci 95 (95%) manažerům a 98 (98%) zaměstnancům. Naopak 5 (5%) manažerům a 2 (2%) zaměstnancům se o práci nezdá.

Tabulka a grafy číslo 13:

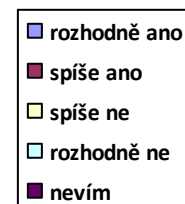
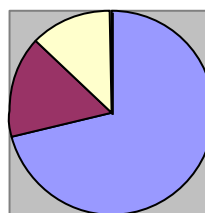
Otázka č. 13 – Stiháte splnit zadané úkoly včas?

PLNÍT ÚKOLY STÍHAJÍ/ NESTÍHAJÍ	MANAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
STÍHAJÍ	41	41%	87	87%
NESTÍHAJÍ	59	59%	13	13%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeri



Zaměstnanci



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

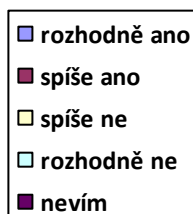
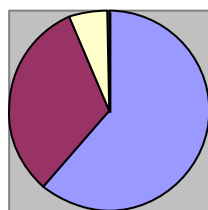
Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců, stihne splnit zadané úkoly včas 41 (41%) manažerů a 87 (87%) zaměstnanců. Naopak 59 (59%) manažerů a 13 (13%) zaměstnanců nestihá plnit zadané úkoly včas.

Tabulka a grafy číslo 14:

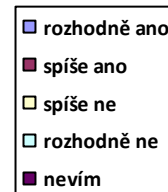
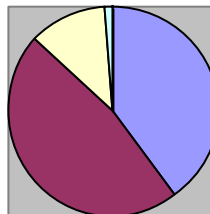
Otázka č. 14 – Zažíváte v práci stres?

PRAC.STRES ZAŽÍVAJÍ/ NEZAŽÍVAJÍ	MANAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
ZAŽÍVAJÍ	94	94%	87	87%
NEZAŽÍVAJÍ	6	6%	13	13%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeři



Zaměstnanci



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

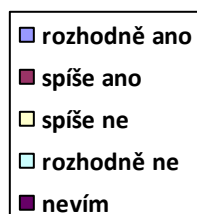
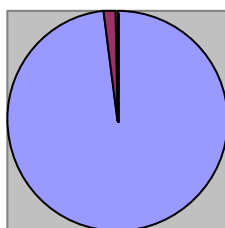
Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců, zažívá v práci stres 94 (94%) manažerů a 87 (87%) zaměstnanců. Naopak 6 (6%) manažerů a 13 (13%) zaměstnanců stres v práci nezažívá.

Tabulka a grafy číslo 15:

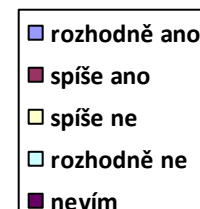
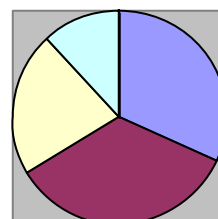
Otázka č. 15 – Myslíte si o sobě, že jste sebevědomý/á?

JSOU SEBEVĚDOMÝ/ NEJSOU SEBEVĚDOMÝ	MANAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
JSOU SEBEVĚDOMÍ	100	100%	66	66%
NEJSOU SEBEVĚDOMÍ	0	0%	34	34%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeři



Zaměstnanci



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

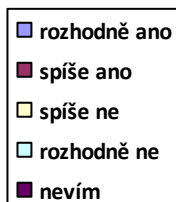
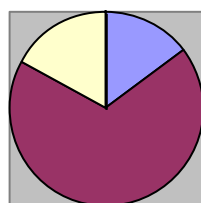
Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců, si o sobě myslí že jsou sebevědomí 100 (100%) manažerů a 66 (66%) zaměstnanců. Naopak 34 (34%) zaměstnanců si o sobě nemyslí, že jsou sebevědomí.

Tabulka a grafy číslo 16:

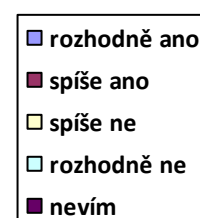
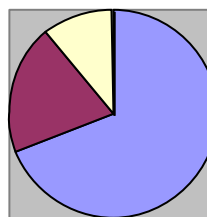
Otázka č. 16 - Jste často unavený/á?

JSOU/ NEJSOU UNAVENÍ	MAMAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
JSOU UNAVENÍ	83	83%	89	89%
NEJSOU UNAVENÍ	17	17%	11	11%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeři



Zaměstnanci



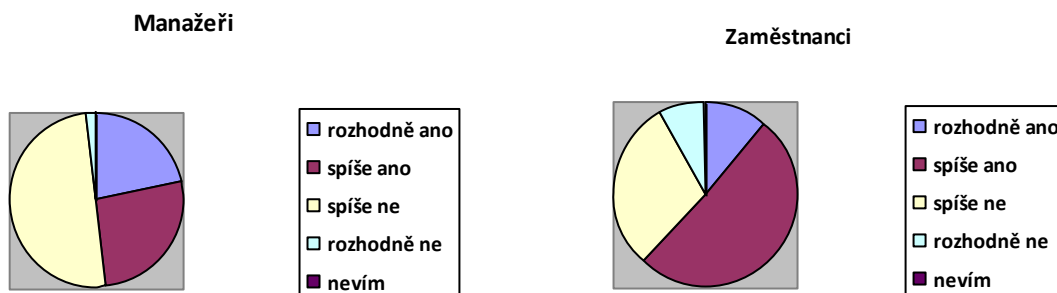
Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců, je často unaveno 83 (83%) manažerů a 89 (89%) zaměstnanců. Naopak 17 (17%) manažerů a 11 (11%) zaměstnanců často unaveni nejsou.

Tabulka a graf číslo 17:

Otázka č. 17 – Zažil/a jste v zaměstnání v nedávné době nějakou stresující událost?

STRES.UDÁLOST ZAŽILI/ NEZAŽILI	MAMAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
ZAŽILI	48	48%	62	62%
NEZAŽILI	52	52%	38	38%
CELKEM	100	100%	100	100%



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

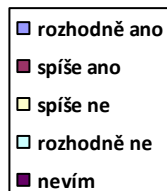
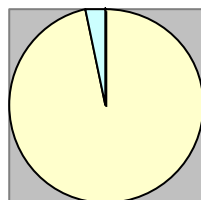
Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců, zažilo v zaměstnání v nedávné době nějakou stresující událost 48 (48%) manažerů a 62 (62%) zaměstnanců. Naopak 52 (52%) manažerů a 38 (38%) zaměstnanců nezažilo v zaměstnání v nedávné době stresující událost.

Tabulka a grafy číslo 18:

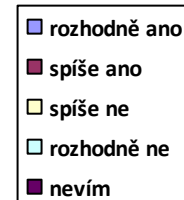
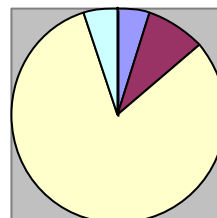
Otázka č. 18 – Stresují Vás změny?

ZMĚNY STRESUJÍ/ NESTRESUJÍ	MANAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
STRESUJÍ	0	0%	14	14%
NESTRESUJÍ	100	100%	86	86%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeři



Zaměstnanci



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

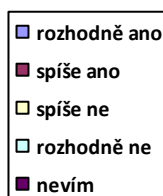
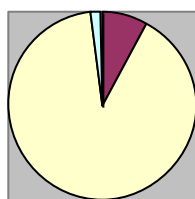
Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců, stresují změny pouze 14 (14%) zaměstnanců. Naopak 100 (100%) manažerů a 86 (86%) zaměstnanců mají změny rádi.

Tabulka a grafy číslo 19:

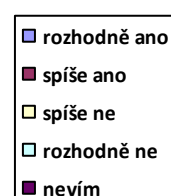
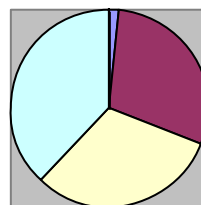
Otázka č. 19 – Pijete denně více než 2 malé dávky alkoholu?

2 DÁVKY ALKOHOLU PIJÍ/ NEPIJÍ	MAMAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
PIJÍ	8	8%	31	31%
NEPIJÍ	92	92%	69	69%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeři



Zaměstnanci



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

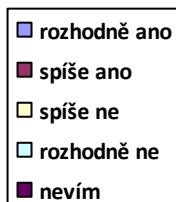
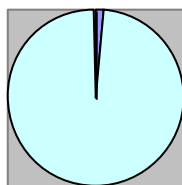
Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců, pije denně více než 2 malé dávky alkoholu 8 (8%) manažerů a 31 (31%) zaměstnanců. Naopak 92 (92%) manažerů a 69 (69%) zaměstnanců nepije denně více než 2 malé dávky alkoholu.

Tabulka a graf číslo 20:

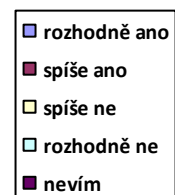
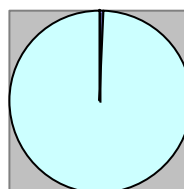
Otázka č. 20 – Vyhledal/a jste někdy lékaře pro problémy se spánkem?

LÉKAŘE VYHLEDALI/ NEVYHLEDALI	MAMAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
VYHLEDALI	2	2%	1	1%
NEVYHLEDALI	98	98%	99	99%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeři



Zaměstnanci



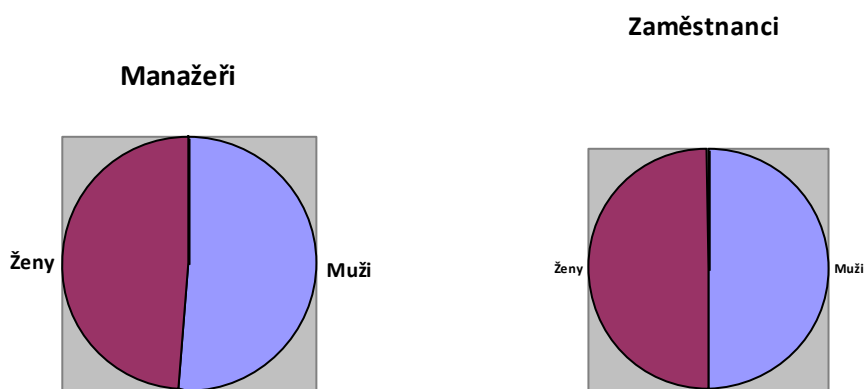
Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců, vyhledalo pro problémy se spánkem lékaře 2 (2%) manažerů a 1 (1%) zaměstnanců. Naopak 98 (98%) manažerů a 99 (99%) zaměstnanců nikdy nevyhledalo lékaře, kvůli problémům se spánkem.

Tabulka a grafy číslo 21:

Počet dotazovaných mužů a žen

MUŽI/ ŽENY	MAMAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
MUŽI	51	51%	50	50%
ŽENY	49	49%	50	50%
CELKEM	100	100%	100	100%



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců bylo dotazováno 51 (51%) mužů a 49 (49%) žen, pracující na pozici manažer a 50 (50%) mužů a 50 (50%) žen různých povolání.

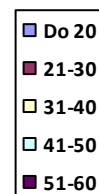
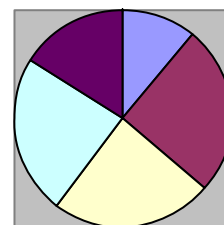
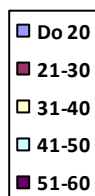
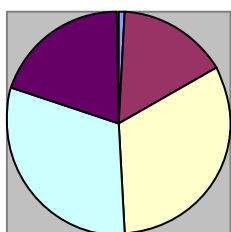
Tabulka a grafy číslo 22:

Věk dotazovaných

VĚK	MAMAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
DO 20	1	1%	11	11%
21-30	16	16%	25	25%
31-40	32	32%	24	24%
41-50	31	31%	24	24%
51-60	20	20%	16	16%
CELKEM	100	100%	100	100%

Zaměstnanci

Manažeri



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

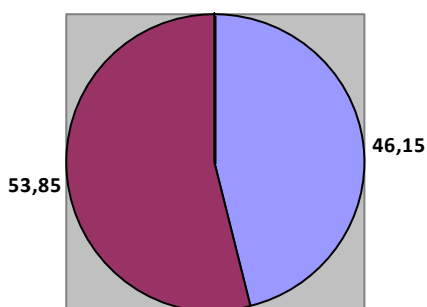
Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců byli dotazováni lidé různých věkových kategorií. V kategorii do 20 let vyplnilo dotazník 1 (1%) manažerů a 11 (11%) zaměstnanců. V kategorii 21-30 let vyplnilo dotazník 16 (16%) manažerů a 25 (25%) zaměstnanců. V kategorii 31-40 let vyplnilo dotazník 32 (32%) manažerů a 24 (24%) zaměstnanců. V kategorii 41-50 let vyplnilo dotazník 31 (31%) manažerů a 24 zaměstnanců a v kategorii 51-60 let vyplnilo dotazník 20 (20%) manažerů a 16 (16%) zaměstnanců.

Tabulka a grafy číslo 23:

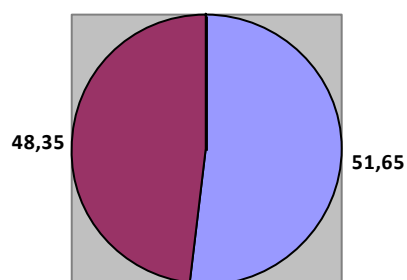
Počet lidí s potížemi se spánkem z pracovního prostředí a bez potíží

POTÍŽE/ BEZ POTÍŽÍ	MANAŽEŘI ABSOLUTNÍ POČET	MANAŽEŘI RELATIVNÍ POČET (%)	ZAMĚSTNANCI ABSOLUTNÍ POČET	ZAMĚSTNANCI RELATIVNÍ POČET
S POTÍŽEMI	46,15	46,15%	51,65	51,65%
BEZ POTÍŽÍ	53,85	53,85%	48,35	48,35%
CELKEM	100	100%	100	100%

Manažeři



Zaměstnanci



Zdroj: autorka práce (vlastní šetření)

Z počtu dotazovaných 100 (100%) manažerů a 100 (100%) zaměstnanců vyplynulo, že 46,15 (46,15%) manažerů a 51,65 (51,65%) zaměstnanců má potíže se spánkem. Naopak 53,85 (53,85%) manažerů a 48,35 (48,35%) zaměstnanců potížemi se spánkem netrpí.

14 DISKUSE

Uvedené výsledky ukazují, že z celkového počtu 200 respondentů má problémy se spánkem 46% manažerů a 51% zaměstnanců. 53% manažerů a 48% zaměstnanců problém se spánkem nemá. Jedná se tedy o téměř každého druhého člověka. Na otázku, zda trpí poruchou spánku z pracovního prostředí více zaměstnanci či osoby jim nadřazené vyplynulo, že tato porucha postihuje obě skupiny téměř stejně. Rozdíl je zde pouhých 5%, což v takto početném množství respondentů je zanedbatelné procento.

Dotazník vyplnilo 51% mužů a 49% žen na pozici manažer a 50% mužů a 50% žen na různých pracovních pozicích. Tento vyrovnaný počet mužů a žen byl záměrný, aby jedno či druhé pohlaví nevylo znevýhodněno.

Taktéž bylo pro výzkum důležité, aby dotazník vyplnilo co nejvíce respondentů odlišného věku. Důvod byl opět nemít zvýhodněnou nějakou věkovou kategorií.

Základním zkoumaným faktorem byl bezesporu stres, který se často rodí v pracovním prostředí a dále se dostává až do spánku. Narušuje ho a při delším trvání stresu způsobuje nekvalitní spánek a spánkové poruchy. Na otázku zda respondenti zažívají v práci stres odpovědělo 94% manažerů a 87% zaměstnanců že ano.

První třetina otázek byla směřována na vliv pracovního prostředí na jedince a pracovní vztahy. Zbylé otázky již směřovali ke stresu a špatnému spánku.

Většinu manažerů i zaměstnanců se jejich pracovní prostředí líbí, ale zcela nenaplnuje jejich životní požadavky a proto uvažují o změně povolání. Mají velké pracovní starosti, na které myslí i po příchodu domů z práce, uvádí 98% manažerů a 92% zaměstnanců. Tyto starosti se jim promítají i do jejich snů. 95% manažerům a 98% zaměstnancům se v noci zdá o práci. U manažerů je to způsobeno především velkým množstvím úkolů, které nestíhají splnit včas. Téměř každý druhý respondent uvedl, že špatně spí a téměř každý třetí respondent tento špatný spánek léčí prášky na spaní a nebo sklenkou alkoholu. Mnozí lidé si myslí, že sklenka alkoholu je dobré hypnotikum, avšak není, protože alkohol narušuje kvalitu spánku. 83% manažerů a 89% zaměstnanců uvedli, že se často cítí unaveni. Jak již bylo řečeno, značný podíl na tom zcela jistě má špatný spánek. Při delším trvání špatného spánku se již jedná o spánkové poruchy a respondenti by měli vyhledat lékaře. Představuje to asi těžký krok v odhodlání, protože na otázku, zda respondenti vyhledali lékaře pro problém se spánkem odpověděli pouze 2% manažerů a 1% zaměstnanců, že ano.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem si stanovila 3 cíle. Zjistit zda pracovní prostředí ovlivňuje kvalitu spánku manažerů, zaměstnanců a koho z těchto dvou skupin ovlivňuje pracovní prostředí více. Uvedené cíle jsem splnila.

V první hypotéze jsem předpokládala, že pracovní prostředí ovlivňuje kvalitu spánku u 55% manažerů. Z výsledku výzkumu vyplynulo, že pracovní prostředí ovlivňuje kvalitu spánku u 46,15% manažerů. Hypotéza se potvrdila.

V druhé hypotéze jsem předpokládala, že pracovní prostředí ovlivňuje kvalitu spánku u 60% zaměstnanců z různých pracovních oborů. Z výsledku výzkumu vyplynulo, že pracovní prostředí ovlivňuje kvalitu spánku u 51,65% zaměstnanců. Hypotéza se také potvrdila.

Ve třetí hypotéze jsem se domnívala, že pracovní prostředí ovlivňuje kvalitu spánku u manažerů a zaměstnanců téměř stejně. Jak jsem již výše uvedla, z výsledků vyplynulo, že pracovní prostředí ovlivňuje 46,15% manažerů a 51,65% zaměstnanců. I třetí hypotéza se potvrdila.

V této bakalářské práci jsem chtěla především vyzdvihnout problematiku, která může potkat každého z nás. Ať už se jedná o povolání manažera či jakékoliv jiné zaměstnání. Domnívala jsem se, že pracovní prostředí je místo, ve kterém se často setkáváme se stresem a přetrvávající stres může vést až k poruchám spánku. Chtěla jsem tuto kombinaci spánku a pracovního prostředí vyzdvihnout, protože se domnívám, že mnozí lidé ji neslučují. Z výzkumu vyplynulo, že mé tvrzení se potvrdilo. Pracovní prostředí opravdu ovlivňuje zdravý a kvalitní spánek. V této hektické době pracovní prostředí působí na kvalitu spánku u každého druhého člověka, avšak svět se stále zrychluje a domnívám se, že i tento problém se bude zvětšovat. Existují různé možnosti léčení, avšak prvním krokem je především uvědomit si, že tento problém existuje.

„Hry a žertování jsou samozřejmě dovolené, avšak teprve po vykonání důležitých a vážných úkolů, tak jako spánek a ostatní způsoby odpočinku.“

(Marcus Tullius Cicero)

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

PRAŠKO, J., ESPA-ČERVENÁ, K. a ZÁVĚŠICKÁ, L. *Nespavost*. Praha: Portál, 2004. 102 s. ISBN 80-7178-919-4.

BORZOVÁ, C. a kolektiv. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Praha: Grada Publishing, 2004. 141 s. ISBN 978-80-247-2978-7.

PALAZZOLO, J. *Nespavost-zbavte se ji navždy*. Praha: Grada Publishing, 2007. 128 s. ISBN 978-80-247-2286-3.

GREGOR, O. *Žít se stresem, to je kumšt*. 2. vyd. Praha: Galén, 2002. 223 s. ISBN 80-7262-053-3.

SACK, O. *Probouzení*. Praha: Dybbuk, 2010. 464 s. ISBN 978-80-7438-031-0.

PROVOZNÍK, K. a spolupracovníci. *Manuál prevence v lékařské praxi*. I.-V.díl. Praha: Fortuna, 1998. 624 s. ISBN 80-7071-080-2.

FINE, C. *Mozek*. Brno: Jota, 2009. 348 s. ISBN 978-80-7217-686-1.

IDZIKOWSKI, CH. *Zdravý spánek*. Praha: Slovart, 2012. 160 s. ISBN 978-80-7391-545-2.

INLANDER, CH. a MORANOVÁ, C. *67 rad jak dobře spát*. 1. vyd. Bratislava: PŘÍRODA, 1996. 93 s. ISBN 80-07-00797-0.

TAYLOR, R. *Sebedůvěra v práci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012. 192 s. ISBN 978-80-247-4276-2.

SOVOVÁ, E. a kolektiv. *100+1 otázek a odpovědí o prevenci nejčastějších onemocnění*. Praha: Grada Publishing, 2006. 152 s. ISBN 978-80-247-0952-9.

VENGLÁŘOVÁ, M. a kolektiv. *Sestry v nouzi*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. 192 s. ISBN 978 80-247-3174-2.

SKŘEHOT, P. a kolektiv. *Ergonomie pracovních míst a pracovní podmínky zaměstnanců se zdravotním postižením*. 1. vyd. Praha: VÚBP, 2009. 184 s. ISBN 978-80-86973-91-3.

HANÁKOVÁ, E. *Práce a zdraví, rizikové faktory pracovního prostředí*. Praha: VÚBP, 2008. 108 s. ISBN 978-80-86973-07-4.

BARON, L. a kolektiv. *Bezpečnost a ochrana zdraví při práci v malých a středních podnicích*. Praha: TIGIS, 2004. 75 s. ISBN 80-7071-248-1.

Seznam použitých internetových zdrojů

Spánkový cyklus. [online]. [cit. 2013-02-26]. Dostupné z: <http://www.luciddreaming.wz.cz/>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Seznam obrázků

Obrázek 1: Spánkový cyklus	12
----------------------------------	----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Dotazník pro manažery..... I

Příloha B – Dotazník pro zaměstnance..... IV

PŘÍLOHY

Příloha A – Dotazník pro manažery

Vážení kolegové,

Připravili jsme pro Vás dotazník na téma kvalita spánku a pracovní prostředí. Výzkum bude použit pouze pro zpracování mé bakalářské práce a bude zcela anonymní. Cílem dotazníku bude zjistit, zda pozice manažer ovlivňuje Váš zdravý a kvalitní spánek. Zakroužkujte vždy jednu z možností, která Vás nejvíce vystihuje.

Věk :

Pohlaví : žena - muž

1) Líbí se Vám prostředí, ve kterém pracujete?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

2) Myslíte si, že Vás vaše práce naplňuje?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

3) Uvažujete do budoucnosti o změně povolání?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

4) Pijete denně více než 3 šálky kávy?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

5) Máte dobrý vztah se svými kolegy?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

6) Máte dobrý vztah se svými nadřízenými?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

7) Spíte v noci dobře?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

8) Trpíte nějakým chronickým onemocněním?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

9) Zapomínáte doma na pracovní starosti?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

10) Užíváte prášky na spaní?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

11) Zdají se Vám noční děsy?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

12) Zdá se Vám často o práci?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

13) Stiháte splnit zadané úkoly včas?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

14) Zažíváte v práci stres?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

15) Myslíte si o sobě, že jste sebevědomý(á)?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

16) Jste často unavený(á)?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

17) Zažil(a) jste v zaměstnání v nedávné době nějakou stresující událost?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

18) Stresují vás změny?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

19) Pijete denně více než 2 malé dávky alkoholu?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

20) Vyhledal(a) jste někdy lékaře pro problémy se spánkem?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

Děkuji za vyplnění dotazníku.

Jana Lukáčová, Univerzita Jana Amose Komenského , Praha.

Příloha B – Dotazník pro zaměstnance

Vážení kolegové,

Připravili jsme pro Vás dotazník na téma kvalita spánku a pracovní prostředí. Výzkum bude použit pouze pro zpracování mé bakalářské práce a bude zcela anonymní. Cílem dotazníku bude zjistit, zda prostředí ve kterém pracujete, ovlivňuje Váš zdravý a kvalitní spánek. Zakroužkujte vždy jednu z možností, která Vás nejvíce vystihuje.

Věk :

Pohlaví : žena – muž

Povolání:

1) Líbí se Vám prostředí, ve kterém pracujete?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

2) Myslíte si, že Vás vaše práce naplňuje?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

3) Uvažujete do budoucnosti o změně povolání?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

4) Pijete denně více než 3 šálky kávy?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

5) Máte dobrý vztah se svými kolegy?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

6) Máte dobrý vztah se svými nadřízenými?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

7) Spíte v noci dobře?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

8)Trpíte nějakým chronickým onemocněním?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

9)Zapomínáte doma na pracovní starosti?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

10)Užíváte prášky na spaní?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

11)Zdají se Vám noční děsy?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

12)Zdá se Vám často o práci?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

13)Stihnete splnit zadané úkoly včas?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

14)Zažíváte v práci stres?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

15)Myslíte si o sobě, že jste sebevědomý(á)?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

16)Jste často unavený(á)?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

17)Zažil(a) jste v zaměstnání v nedávné době nějakou stresující událost?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

18)Stresují Vás změny?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

19)Pijete denně více než 2 malé dávky alkoholu?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

20) Vyhledal(a) jste někdy lékaře pro problémy se spánkem?

a) rozhodně ano b) spíše ano c) spíše ne d) rozhodně ne e) nevím

Děkuji za vyplnění dotazníku.

Jana Lukáčová, Univerzita Jana Amose Komenského, Praha.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Jana Lukáčová

Obor: Manažerská studia – řízení lidských zdrojů

Forma studia: prezenční

Název práce: Kvalita spánku a pracovní prostředí

Rok: 2013

Počet stran textu bez příloh: 55

Celkový počet stran příloh: 6

Počet titulů českých použitých zdrojů: 15

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 1

Počet ostatních zdrojů: 0

Vedoucí práce: PhDr. Marie Vacínová, CSc.